

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7	0,13	1,0	32,38	0,1	105	132	32,4	0,8
114/П13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,0	0,00	0,2	3	10	2,1	0,2
6/ДЛ16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0
7/Д16	Сыр (порциями)/российский	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
463/П18	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122,0	0,02	0,2	15,20	0,1	108	85	21,3	0,6
Итого в Завтрак		400	11,2	13,9	51,6	376,9	0,16	1,3	77,78	0,4	278	263	58,2	1,6
II Завтрак														
420/Д16	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,1	30,00	0,0	180	135	21,0	0,2
Итого во II Завтрак		150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,1	30,00	0,0	180	135	21,0	0,2
Обед														
53/П18	Икра свекольная	60	1,4	3,3	7,1	63,6	0,02	6,4	0,00	2,3	23	36	18,4	1,0
161/П13	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2	0,02	0,6	0,00	1,9	6	33	12,2	0,3
339/П18	Котлеты из говядины	70	9,1	5,6	10,5	128,8	0,10	0,0	2,94	1,0	35	90	14,0	1,2
380/П18	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108,0	0,05	21,3	25,65	0,5	90	66	34,4	1,3
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,2	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		720	18,2	18,5	89,7	600,6	0,46	28,3	28,59	6,1	186	290	99,3	5,3
Уплотненный полдник														
583/П13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3
19/5/380/Д16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	0,1
496/ П18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,01	80,0	0,00	0,0	12	3	3,2	0,6
Итого в Уплотненный подник		530	18,5	16,6	74,8	525,8	0,11	119,1	81,78	0,6	196	234	39,1	2,1
Итого за 2 день			52,4	52,8	222,2	1578,3	0,8	149,7	218,1	7,0	840	922	217,6	9,2

Вторник/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 2 день